

استرخاء ذهني بدني

من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

الهدف من **الاسترخاء الذهني البدني** هو استرخاء كل من الجسم والذهن معًا. فالفكرة الأساسية هي أنه من الأسهل أن تريح ذهنك إذا أرحت جسمك أولاً.^[1] وهناك العديد من أساليب الاسترخاء الذهني البدني منها اليوجا و التأمل.^[2] ومن ثم يمكن تسمية عملية الاسترخاء الذهني البدني بعدة أسماء، والتي من بينها التفكير القائم على تخفيف الضغط والتأمل اليقظ. ومن ثم فإن مصطلح "الذهني البدني" يتم قراءته بطريقتين إما "الذهني - البدني" أو "الذهني الجسدي"، وذلك حتى يتم التركيز على التواصل ما بين الجسم والذهن.

لماذا يعتبر الاسترخاء الذهني البدني من الأمور الهامة؟ لقد ثبت أن التوتر له عدة نتائج سلبية. بالإضافة إلى أن التوتر يتسبب في شيخوخة مبكرة للحمض النووي وقد أظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة كاليفورنيا بمدينة سان فرانسيسكو بأن الأمهات اللاتي يعانين من الضغط المرتفع يتعرضن لتدمير خلايا الحمض النووي بشكل أكبر بكثير عن اللاتي لا يتعرضن لضغوط.^[3] وبذلك، فإن كلاً من التوتر والضغط يكلفان الاقتصاد الأمريكي حوالي 300 مليار دولار سنويًا. وتتضمن التكاليف الإجمالية زيادة التكاليف الصحية والحوادث والتغيب عن العمل وتغيير الموظفين وتقليل معدل الإنتاجية وفقًا لما صدر عن المعهد الأمريكي للضغط (<http://www.stress.org/job.htm>)

محتويات

- 1 المزايا
- 2 معلومات تاريخية
- 3 انظر أيضا
- 4 المراجع

المزايا

يعمل الاسترخاء الذهني البدني على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30%، وكذلك تقليل نسبة الوفيات الناتجة عن أمراض القلب بنسبة 23% وذلك وفقًا للدراسات التي نشرت في الصحيفة الأمريكية لطب القلب، والتي أظهرت أيضًا أن الاسترخاء يعمل على إطالة متوسط العمر المتوقع.^[4] وعلاوة على ذلك، تقلل أساليب الاسترخاء الذهني البدني المختلفة بشكل كبير من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، والنوبات القلبية، وكذلك النوبات القلبية المميتة وفقًا للدراسة التي نشرت في الصحيفة الطبية البريطانية.^[5]

كذلك، يؤدي الاسترخاء الذهني البدني إلى المساعدة في علاج حالات تصلب الشرايين. ولا يعمل الاسترخاء الذهني البدني على تقليل مخاطر أمراض القلب فحسب، بل يعمل أيضًا على علاج حالات تصلب الشرايين وذلك وفقًا للدراسة التي نشرت في الصحيفة الأمريكية لجمعية أطباء القلب والجلطة الدماغية.^[6]

ويقلل الاسترخاء الذهني البدني من مخاطر الإصابة بالاكتهاب بنسبة 50%. كما أن من المتوقع أن تكون هناك نسبة ما بين 10 - 30% من البشر سيعانون على الأقل من إحدى نوبات الاكتهاب في حياتهم الخاصة. ومن ثم، تعمل أساليب الاسترخاء جنبًا إلى جنب مع المداواة حيث يعملان سويًا على تقليل مخاطر تكرار الاكتهاب أكثر من المداواة وحدها.^[7]

ومن ثم، فإن الاسترخاء الذهني الجسدي له تأثير على أساليب المعالجة والحيلولة دون تعاطي مواد الإدمان و الإدمان. فهناك حوالي 10% من البشر يعانون من إدمان المخدرات والكحوليات المدمنة. ولقد أظهر العديد من الدراسات أن الاسترخاء يساعد في تحسين تقدير الذات والصحة النفسية على المدى الطويل، كما يساعد بشكل كبير في تقليل مخاطر الإصابة بتعاطي مواد الإدمان.^[8]

ويساعد الاسترخاء الذهني البدني على معالجة القلق و النوبات القلبية. وقد أظهرت الدراسة التي أجريت في جامعة ماساتشوستس أن المرضى الذين يعانون من

القلق المتعمم أو الشعور باضطرابات الفزع سيكونون بحال أفضل بالفعل بعد تعلم أساليب الاسترخاء والاستمرار في استخدام تلك التقنيات على المدى الطويل.^[9]

كما أن الاسترخاء الذهني البدني من الممكن أن يعمل على تقوية جهاز المناعة. وقد بينت إحدى الدراسات أنه بعد مرور 8 أسابيع من تعلم أساليب الاسترخاء، يصبح الجهاز المناعي للمشاركين أقوى من ذي قبل.^[10]

ويعمل الاسترخاء الذهني البدني على التخلص من الألم المزمن، وكذلك التخلص من ألم الظهر المزمن. وقد أظهرت إحدى الدراسات أنه بعد مرور 10 أسابيع من دورة الاسترخاء الذهني البدني كان العديد من المرضى بحاجة إلى مسكنات بسيطة فقط. وبعد مرور 15 شهرًا، أصبحوا لا يعانون من أي آلام فحسب، بل لا يعانون أيضًا من الاكتئاب والقلق.^[11]

ويقال الاسترخاء الذهني البدني من أعراض الالام العضلات الليفية. وفي إحدى الدراسات، كانت هناك نسبة 51% من متوسط المرضى المدربين لديهم مؤشرات بالتحسن من أعراض الألم المزمن وتصلب العضلات والمفاصل. وهذا في حد ذاته نادر جدًا في طرق علاج الألم المزمن وتصلب العضلات والمفاصل.^[12]

معلومات تاريخية

يرجع تاريخ الاسترخاء الذهني البدني إلى 2500 عام منذ التعرف على رياضة اليوجا. ولكن في التاريخ المعاصر يرجع تاريخ الاسترخاء الذهني البدني إلى تاريخ نشأته على يد الدكتور إدmond جاكوبسان (Edmund Jacobson) من جامعة شيكاغو. وفي العشرينيات من القرن العشرين، قام الدكتور إدmond جاكوبسان بتطوير أسلوب يعرف باسم الاسترخاء التدريجي، حيث يقوم المرضى بتعويد عضلاته بشكل تدريجي على الاسترخاء. وقد صرح الدكتور إدmond أنه عن طريق استرخاء عضلات الجسم، سيشعر الفرد بالمزيد من الراحة بشكل عام.^[13]

وفي الستينيات من القرن العشرين، كان الدكتور هانز سيلبي (Hans Selye)، خبير الغدد الصماء بجامعة مونتريال، أول من قام بتوثيق الآثار الجسدية الناتجة عن الضغط على الجهاز المناعي للفرد.^[14] ومع ذلك قام الدكتور سيلبي بصياغة كلمة *الإرهاق*، والتي أصبحت فيما بعد جزءًا من مفرداته.

وكذلك في ستينيات القرن العشرين، بدأ الدكتور هيربيرت بينسون (Herbert Benson)، العالم بأمراض القلب بجامعة هارفارد، في دراسة المميزات الطبية للاسترخاء. وتوصل الدكتور بينسون إلى إثبات أن التواصل الذهني البدني عن طريق تلك الأساليب البسيطة للاسترخاء قد يؤدي إلى خفض ضغط الدم وإبطاء معدل ضربات القلب وتهدئة الموجات الدماغية. ومن ثم كان يسمى هذا التأثير بـ "استجابة الاسترخاء". وفي عام 1975، قام الدكتور بينسون بتأليف كتابه المشهور *استجابة الاسترخاء (The Relaxation Response)*.^[15]

كما أعجب الدكتور جون كابات-زين (Jon Kabat-Zinn)، الخبير بعلم الأحياء الجزيئي بجامعة ماساتشوستس، بتلك الأفكار وتبنى بشكل كبير فكرة التأمل في المستشفيات والرعاية الصحية.^[2]

انظر أيضا

- تدريب التحفيز الذاتي

المراجع

- ^ S.M. Melemis (2008). *Make Room for Happiness: 12 Ways to Improve Your Life By Letting Go of Tension*. Chapter 4: Use Your Body to Relax Your Mind. Modern Therapies. ISBN 978-1-897572-17-7
- ^ أ ب J. Kabat-Zinn (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Delta ISBN 978-0-385-30312-5
- ^ E.S. Epel, E.H. Blackburn, J. Lin, F.S. Dhabhar, N.E. Adler, J.D. Morrow, and R.M. Cawthon. Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2004 Dec 7;101(49):17312–15
- ^ R.H. Schneider, C.N. Alexander, F. Staggers, M. Rainforth, J.W. Salerno, A. Hartz, S. Arndt, V.A. Barnes, and S.I. Nidich.

- Long-term effects of stress reduction on mortality in persons ≥ 55 years of age with systemic hypertension. *Am J Cardiol* 2005 May 1;95(9):1060–64
- C. Patel, M.G. Marmot, D.J. Terry, M. Carruthers, B. Hunt, and M. Patel. Trial of relaxation in reducing coronary risk: four year follow up. *Br Med J (Clin Res Ed)* 1985 Apr 13; 290(6475):1103–6
- A. Castillo-Richmond, R.H. Schneider, C.N. Alexander, R. Cook, H. Myers, S. Nidich, C. Haney, M. Rainforth, and J. Salerno. Effects of Stress Reduction on Carotid Atherosclerosis in Hypertensive African Americans. *Stroke* 2000 Mar; 31(3):568–73
- S.H. Ma and J.D. Teasdale. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *J Consult Clin Psychol* 2004 Feb; 72(1):31–40
- P. Gelderloos, K.G. Walton, D.W. Orme-Johnson, and C.N. Alexander. Effectiveness of the Transcendental Meditation program in preventing and treating substance misuse: a review. *Int J Addict* 1991 Mar; 26(3):293-325
- J. Kabat-Zinn, A.O. Massion, J. Kristeller, L.G. Peterson, K.E. Fletcher, L. Pbert, W.R. Lenderking, and S.F. Santorelli. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 1992 Jul;149(7):936–43
- R.J. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S.F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J.F. Sheridan. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med* 2003 Jul–Aug; 65(4):564–70
- W.E. Mehling, K.A. Hamel, M. Acree, N. Byl, and F.M. Hecht. Randomized, controlled trial of breath therapy for patients with chronic low-back pain. *Altern Ther Health Med* 2005 Jul–Aug; 11(4):44–52
- K.H. Kaplan, D.L. Goldenberg, and M. Galvin-Nadeau. The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *Gen Hosp Psychiatry* 1993 Sep; 15(5):284–89
- E. Jacobson (1974). *Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*, 3rd ed. University of Chicago Press. ISBN 978-0-226-39059-8
- H. Selye (1978). *The Stress of Life*. McGraw-Hill. ISBN 978-0-07-056212-7
- H. Benson (1975). *The Relaxation Response* Whole Care. ISBN 978-0-380-81595-1

مجلوبة من "http://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=استرخاء_ذهني_بدني&oldid=12641518"

تصنيفات: علاج إدراكي | صحة | تأمل | صحة نفسية | تقنية فكرية

■ آخر تعديل لهذه الصفحة كان يوم 28 فبراير 2014 الساعة 23:58.
 ■ النصوص منشورة برخصة المشاع الإبداعي: النسبة-الترخيص بالمثل 3.0. قد تنطبق مواد أخرى. طالع شروط الاستخدام للتفاصيل.